

## **PM för deltagare i Ryssbergsloppet 19 april 2019**

Ryssbergets IK hälsar Dig välkommen till 2019 års **Ryssbergslopp**.  
Tävlingen ingår i Skånes VeteranCup 2018.

<b>Start &amp; Mål</b>	Hjortakroksskolan i Sölvesborg.		
<b>Starttider</b>	<b>1,9 km kl. 10.30</b>	<b>12,9 km kl. 11.00</b>	<b>5,1 km kl. 11.10</b>
<b>Nummerlappar</b>	Varje deltagare bör senast 30 min före start hämta sin nummerlapp i Hjortakroksskolan.  Alla deltagare skall bära nummerlapp <b>framtil</b> .		
<b>Omklädning</b>	Hjortakroksskolan i Sölvesborg.		
<b>Banmarkering</b>	Banan märkes vid korsningar med vita pilar eller streck, i övrigt står det funktionärer och visar vägen. Följ anvisningar från funktionärer (röd/gula reflexvästar) samt banmarkering. Banan består av två varv (gäller 12,9 km). Varje kilometer utmärkes med skylt.		
<b>Vätskedepå</b>	Vatten och sportdryck (Umara) finns vid varvning/mål samt en depå ute på banan.		
<b>Brutet lopp</b>	Anmäls till närmsta funktionär eller vid mål.		
<b>Resultat</b>	Anslås vid nummerlappsutdelningen, samt på vår hemsida: <a href="http://www.ryssbergsloppet.se">www.ryssbergsloppet.se</a>		
<b>Prisutdelning</b>	Pris till den bästa i varje klass. I motionsklasserna utlottas samtliga priser. Bergspris dam/herrklass efter 2 km (loppet måste fullföljas) <b>Prisutdelning</b> börjar <b>ca 13.00</b>		
<b>Vandringspris</b>	Till bästa Herr och Dam i tävlingsklasserna. För att erhålla vandringspriset för alltid fordras 5 in-teckningar för herrar samt tre in-teckningar för damer.		
<b>Sjukvård</b>	Finns kvalificerad personal med bas vid start/målområdet.		
<b>Försäljning</b>	Kaffe/the o frallor. Grillad korv med dryck.		
<b>Övrigt</b>	Tävlingsledare:	Mathias Pettersson	070-781 56 10
	Sekretariat:	Mats Lindblad	070-587 67 11

Genom anmälan godtar du att ditt namn och resultat publiceras offentligt på start- och resultatlista. Du godtar även att filmer eller bilder som tas under tävlingen kan komma att användas på vår hemsida samt i sociala medier.

Ryssbergets IK kommer inte att vidarebefordra dina registrerade uppgifter till tredje part. Om du som deltagare inte godkänner detta ombeds du meddela oss på e-post: [info@ryssbergetsik.se](mailto:info@ryssbergetsik.se)

Tävlingen arrangeras enligt Svenska Friidrottsförbundets regler för långlopp. Arrangören fritar sig från ansvar för uppkommen skada under loppet.

Lycka till med loppet önskar **RYSSBERGETS IK**